

Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen en gokken

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - april 2012 (herziene herdruk) - D/2012/6030/4
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

Eindelijk is het zover. Je partner, zoon of dochter, ouder, vriend of vriendin wil stoppen. Maar zelden gaat dat zonder slag of stoot. Soms verloopt het met wisselend succes. Soms zijn meerdere pogingen nodig. Met steun van de mensen in de omgeving lukt het alleszins beter.

Uiteraard wil je helpen, maar misschien weet je niet goed hoe. Wat kan je verwachten, hoe kan je helpen, wat doe je beter wel of net niet, welke hulp is er mogelijk en waar vind je die? Wat er zoal bij komt kijken als iemand stopt, verschilt van persoon tot persoon. Vooraf goed geïnformeerd zijn kan je alvast op weg helpen. Deze folder bundelt adviezen en wijst op valkuilen maar legt vooral uit hoe je iemand die wil stoppen écht kan steunen.

Steunen kan... door er te zijn

Het is zo vanzelfsprekend dat we het soms over het hoofd zien, maar het helpt echt: gewoon jezelf zijn, tijd vrijmaken om samen iets leuks te doen en de zorgen even aan de kant te zetten. Daarvoor hoef je alvast geen expert in drank-, drug- of gokproblemen te zijn.

Twijfel je over hoe je iemand best steunt, vraag het dan gewoon aan de persoon zelf. Met een goed gesprek als het moeilijk gaat, door samen antwoorden te zoeken als er twijfels opduiken of door de kans te bieden om emoties de vrije loop te laten. Op welke manier ook, jouw steun kan een verschil maken.



Steunen kan... door inzicht bij te brengen

Je hoort vaak dat een drank-, drug- of gokprobleem pas echt opgelost raakt als de gebruiker dat zelf wil. Dat klopt, maar er is meer. De omstandigheden moeten meezitten en de ene drug maakt het moeilijker om te stoppen dan de andere.
In elk geval is de wil om te stoppen (de motivatie) iets dat kan groeien. Wie besluit te stoppen, heeft vaak al een hele weg afgelegd. Met het nemen van dat besluit zijn alle problemen echter nog niet van de baan. Het is daarom goed om hem of haar in de beslissing te blijven ondersteunen.

Zo kan het op momenten van twijfel heel verhelderend zijn om samen alles eens letterlijk op een rijtje te zetten.

Maak samen een lijstje met het antwoord op volgende vragen:

Wat zijn de **voordelen** van het gebruik? Dat kan zijn: gemakkelijker contacten leggen, zich zelfzeker en energiek voelen, ergens bij horen, verlegenheid, vermoeidheid of stress de baas kunnen, makkelijker gewicht verliezen enzovoort.
Wat zijn de **nadelen** van het stoppen? Dat kan zijn: afkickverschijnselen doormaken, zich opnieuw onzeker voelen, de confrontatie met anderen moeten aangaan, voor zichzelf moeten leren opkomen, met vrienden moeten breken, het uitgaan beperken enzovoort.
Daarnaast zijn er natuurlijk ook redenen die het de moeite waard maken om te stoppen.

Maak samen een tweede lijstje met het antwoord op volgende vragen:

Wat zijn de **nadelen** van het gebruik? Dat kan zijn: zich na de uitwerking uitgeput of leeg voelen, gezondheidsklachten, ruzies, sancties op het werk of op school, geld-problemen, liegen en gebruik verstopt moeten houden enzovoort.
Wat zijn de **voordelen** van het stoppen? Dat kan zijn: minder geldnood, betere relaties thuis en met vrienden, zich lichamelijk en emotioneel beter voelen, zich vrijer voelen, minder stress omwille van mogelijke problemen op het werk, op school, met de politie, met dealers enzovoort.

Als je de voor- en nadelen van blijven gebruiken en van stoppen op een rijtje zet, maak je eigenlijk een **balans** op. Die maakt duidelijk waarom het de moeite waard is te stoppen, maar ook waarom het soms moeilijk gaat. Meteen merk je dat ‘stoppen met drugs’ geen zwart-witverhaal is. Het is een kwestie van nuanceren en overwegen, van wikken en wegen, van vallen en opstaan. Dat besef kan jou en diegene die wil stoppen sterken en onnodige teleurstellingen besparen.

Steunen kan... door goed geïnformeerd te zijn over stoppen

Bij het stoppen komen ongetwijfeld klachten kijken. Goed voorbereid en geïnformeerd zijn, kan helpen om die op te vangen.
Voorbereid zijn betekent niet alleen weten waaraan men zich mag verwachten maar ook op het geschikte moment stoppen. Dat kan het moment zijn dat men er zich klaar voor voelt en mentaal goed voorbereid is. Of misschien zorgen de omstandigheden voor een geschikt moment: bijvoorbeeld zwanger raken, het resultaat van een gezondheidscontrole krijgen, in problemen raken met de politie.

Helaas worden klachten bij het stoppen vaak onderschat. Waaraan kan diegene die stopt zich verwachten?

Lichamelijk…

Van sommige drugs raakt men lichamelijk afhankelijk. Alcohol, sommige medicijnen en heroïne of methadon zijn bekende voorbeelden. Je lichaam raakt zodanig ingesteld op een regelmatige dosis, dat plots stoppen ervoor zorgt dat men zich ziek voelt. Naargelang de drug en hoe sterk de afhankelijkheid is, kunnen die ontwenningsverschijnselen heftig zijn. Daarom is professionele hulp aan te raden. Zo kan bijvoorbeeld gezorgd worden voor medicatie die helpt om de klachten op te vangen.

… en geestelijk

Men kan niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk afhankelijk raken. Dat geldt eigenlijk voor alle drugs. De drang naar de drug kan met de tijd toenemen en iemands hele leven beheersen. Het kan zover komen dat men zich niet meer goed kan voelen zonder de drug en de controle over het gebruik totaal verliest. Bij het stoppen is het doorbreken van de geestelijke afhankelijkheid de zwaarste klus. Het vergt meestal veel tijd om de band met de drug te doorbreken en controle te krijgen over de drang om (opnieuw) te gebruiken. Vooral bij tegenslagen of in stresserende situaties kan iemand het lang nadat hij of zij gestopt is, nog moeilijk krijgen. Toch kan men met professionele begeleiding, maar ook met zelfhulp leren daarmee om te gaan.

Lichamelijke en geestelijke klachten hangen vaak samen. Zelfs bij een drug waarvan men in principe niet lichamelijk afhankelijk raakt, kan het stoppen lichamelijke klachten veroorzaken. Dat kan zelfs bij gokken, overmatig internetgebruik en dergelijke. Wie ermee stopt, kan last krijgen van onrust, angsten, slaapproblemen, beven, zweten, hoofdpijn en prikkelbaarheid: klachten die erg lijken op lichamelijke ontwenningsverschijnselen.

Een arts raadplegen of niet?

Bij sommige drugs kan afkicken een pak lichamelijke klachten veroorzaken. Heroïne is daar een bekend voorbeeld van. Bij andere is stoppen zonder doktersadvies ronduit gevaarlijk: wie zomaar stopt met alcohol of met sommige medicijnen kan levensbedreigende onthoudingsverschijnselen krijgen.
Met sommige drugs (zoals cannabis) kan men meestal zonder al te veel lichamelijke klachten van vandaag op morgen stoppen, bij andere (zoals medicijnen) is dat een illusie en bouwt men best geleidelijk aan af.

Professionele hulp voorkomt dat ontwennen zwaarder wordt dan nodig. Voor de meeste drugs bestaan geen specifieke medicijnen om af te kicken, maar er is wél medicatie die de klachten kan opvangen. Wie bij het stoppen zo'n medicijnen overweegt, moet dat in overleg met een arts doen. Omdat die beroepsgeheim heeft, hoeft niemand te weten dat je bij hem of haar langsgaat, laat staan waarom.

Steunen kan... door realistisch te blijven

Niemand is in staat om het probleem van een ander op te lossen. Wat niet wil zeggen dat je als ouder, partner, broer, zus, vriend of kind van een gebruiker totaal geen invloed hebt. Wees echter realistisch in wat je van jezelf mag verwachten en hol jezelf niet voorbij in je drang om te helpen.
Drugs kunnen massa's problemen veroorzaken en het is niet uitgesloten dat de persoon die wil stoppen vaak een beroep op jou zal doen, bijvoorbeeld om schulden af te lossen, rommel op te ruimen, hem of haar ziek te melden op het werk. Het is begrijpelijk dat je op zo'n momenten helpt. Uit bezorgdheid of om erger te voorkomen. Stel jezelf toch de vraag of het op lange termijn wel helpt om keer op keer in de bres te springen. Er is niks mis mee om de lasten die de drank en drugs veroorzaken aan de gebruiker zelf over te laten. Zo ga je zijn of haar inzicht in de eigen problemen vergroten en moedig je hem of haar aan om die problemen ook echt in handen te nemen.



Steunen kan… door tijd te gunnen

Wees realistisch in wat je kan verwachten van de persoon die stopt én van jezelf. Ook hij of zij die stopt, legt de lat best niet te hoog. Bereid je voor op een weg met ups en downs waarop men stap voor stap het doel bereikt. Te hoge verwachtingen kunnen grote druk leggen op de schouders van zowel wie stopt als wie daarbij wil helpen. Het vreet energie en kan tot ontgoochelingen en ontmoediging leiden.
Stoppen vergt meestal meer tijd dan verwacht. Als iemand stopt zijn daarmee evenmin alle problemen automatisch of meteen van de baan. Vaak moet na het stoppen ook op het vlak van relaties, job of opleiding, vrije tijd en ontspanning veel heropgebouwd worden. Al die dingen heropbouwen lukt niet van vandaag op morgen.
Laat je anderzijds niet aan het lijntje houden door beloften die niet ingelost worden of door uitstelgedrag.

Steunen kan… door grenzen te trekken en ook aan jezelf te denken

Soms moet je "tot hier en niet verder" zeggen. Dat betekent niet dat je niet bezorgd bent of hem of haar niet graag ziet. Integendeel! Besef dat je soms iemand alleen maar kan helpen door wat afstand te nemen. Door je eigen grenzen te respecteren en te laten respecteren, stel je ook grenzen aan het gedrag van de andere. Geef jezelf vooral niet de schuld als het stoppen mislukt.
Blijf er niet mee zitten als de machteloosheid of de schuldgevoelens zich opstapelen. Praat erover en zoek de steun die je verdient. Denk aan je eigen gezondheid, gun jezelf afleiding en ontspanning. Er is een groeiend aanbod aan hulp voor de mensen uit de omgeving van de gebruiker. Voorkomen dat je eronderdoor gaat, zorgen voor jezelf, gehoor en ondersteuning vinden, … al die dingen helpen om kracht te putten en ertegenaan te gaan.



Steunen kan... met info en advies

Na het lezen van deze folder blijven er ongetwijfeld vragen onbeantwoord. Weet dat er tal van mogelijkheden zijn om extra informatie, hulp en steun te krijgen.
Zo bestaan er folders en brochures voor ouders, partners, vrienden en kinderen van gebruikers.
Wie lichamelijk afhankelijk is en wil stoppen, consulteert best een arts om gevaarlijke ontwenningsverschijnselen te voorkomen. Bij dringende medische problemen contacteer je de huisarts of ga je naar de spoeddienst.

In heel Vlaanderen bestaan centra waar wie nood heeft aan steun en begeleiding op gesprek kan gaan.
Vaak hebben ze een specifiek aanbod voor ouders, partners en andere gezinsleden van mensen met alcohol- en andere drugproblemen. Er bestaan drughulpcentra waar gebruikers kunnen opgenomen worden om te ontwennen of op consultatie langs kunnen gaan.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Je kunt bij ons terecht voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie. We staan open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.

Bel via 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Een gesprek via Skype
- ma-vr: 18-20 u. (niet op feestdagen)
- gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be
- je ontvangt een antwoord op maat
- binnen de 5 werkdagen

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be